

# Brindisi di Salute

## Frullati e centrifugati

**Preparati al momento con frullatori o con centrifughe ,i succhi mix di frutta e verdura abbinano gusti piacevoli,colori intriganti proprietà salutari.**

Un pieno di vitamine,minerali,antiossidanti,oltre a gusti e colori naturali. Sono i nuovi mix di successi a base di frutta e verdura,in varie proposte: **frullati** (succhi con fibre) frappè o milkshake con ghiaccio e latte), **smothie** (frullato con banana o yogurt), **centrifugato** (solo la parte liquida del succo. Sempre più richiesti,il loro gradimento è dovuto al potere energizzante ,al basso contenuto calorico ,all'effetto rinfrescante dissetante e disintossicante. La loro preparazione richiede una tecnica semplice(pulire,sbucciare ,spezzettare)con l'utilizzo di un coltello affilato,ma con una buona dose di attenzione per quanto riguarda la scelta delle grammature degli ingredienti e il loro abbinamento. Non tutti gli abbinamenti sono compatibili ,come per la macedonia ,anche nei mix di frutta e verdura si deve scegliere un frutto o una verdura di riferimento ,con un gusto che prevalga sugli altri ingredienti che spesso aggiungono solo corpo e densità. Questo principio è confermato dalle recenti scoperte realizzate nel campo biochimico della gastronomia molecolare .Gli accostamenti più riusciti.

Sono determinati dalla condivisione di uguali molecole aromatiche tra i due ingredienti .Esempi:**banana-albicocca ;mela-melone; carciofo-ribes, fragola-pomodoro** ,A seconda della densità voluta sono necessarie due macchine da lavoro o frullatore a campana o mixer a immersione) e centrifuga.La prima permette di conservare la polpa fibrosa della materia ,rendendo piu denso e pastoso il prodotto,la seconda invece estrae un succo molto liquido,spesso limpido ,piu facilmente miscelabile .Fate molta attenzione ;alcuni prodotti come more,banana,avocado,fichi ,melanzane ,non possono essere centrifugati per ricavarne succo per l'elevata percentuale di fibre .Questi prodotti possono essere lavorati solo nel frullatore ,aggiungendo latte,ghiaccio ,gelato, o semplicemente acqua .I preparati vanno serviti in bicchieri grandi come tumbler o calici (da 30 o 40 cl) con aggiunta di ghiaccio o pezzi di frutta.

**Preparazione** la frutta migliore da utilizzare è quella stagionale e matura,meglio se di produzione locale,perché non presenta particolari tracce di acidità. In questo modo si evita anche l'aggiunta di zucchero.

**Consumo** per migliorare l'assorbimento dei frullati da parte dell'organismo ,vanno consumati a stomaco vuoto,tra un pasto e l'altro o come sostituti del pasto.

**Servizio** una volta realizzati,i preparati freschi di frutta e verdura vanno serviti velocemente:minerali e vitamine sono deperibili e,a contatto con l'aria,si ossidano con notevole rapidità,diminuendo l'apporto salutistico.

## VIRTU' NUTRIZIONALI DI FRUTTA E VERDURA

### FRUTTA    VITAMINE    MINERALI    PREPARAZIONE

MELA	A,B1,B2,B6,C	calcio,magnesio	succo,frullato,centrifuga
ALBICOCCA	B,C	potassio,ferro	frullato
BANANA	B,C	potassio,magnesio	frullato (non produce succo)
MIRTILLO	B1,B2,B6,C	ferro,fosforo,zinco	frullato
POMPELMO	C	calcio,potassio	succo
SPINACI	B,C,K	ferro,iodio,potassio	succo
POMODORO	B,C,K	potassio,ferro	succo,frullato
AVOCADO	B,C	potassio,ferro,calcio	frullato,non spremere